

ANALISIS KANDUNGAN ZAT GIZI PADA PRODUK MINUMAN *JELLY* LABU SIAM (*SECHIMUM EDULE SW*)

Analysis of Nutrients in Jelly Drink Product of Chayote (Sechium Edule Sw)

Musdalifah Isnaini¹, Saifuddin Sirajuddin¹, Healthy Hidayanti¹

¹Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
(isnainimusdalifah@yahoo.com, saifuddin59@yahoo.com, hhidayanty@yahoo.com, 082291460201)

ABSTRAK

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pangan telah mengembangkan beragam jenis pangan fungsional diantaranya minuman *jelly* yang terbuat dari bahan alami seperti sayuran. Kandungan vitamin dan mineralnya yang tinggi, manfaat kesehatannya bagi tubuh, produksinya yang melimpah, serta bentuk olahannya yang masih sedikit menjadikan labu siam unggul untuk dikembangkan menjadi minuman fungsional. Penelitian ini merupakan jenis penelitian laboratorium yang bertujuan untuk menganalisis kandungan zat gizi pada produk minuman *jelly* labu siam sehingga dapat menyediakan informasi mengenai komposisi zat gizi makro dan mikro pada produk tersebut. Produk minuman *jelly* ini dihasilkan dari sari labu siam yang dibagi menjadi lima formula yaitu (F1) konsentrasi labu siam 100%, (F2) 75%, (F3) 50%, (F4) 25% dan (F5) 0%. Hasil penelitian menunjukkan kandungan zat gizi dalam 100 gr minuman *jelly* labu siam ialah 72,7 kkal energi; 11,72 gr karbohidrat; 0,85 gr protein; 0,13 gr lemak, 86,61 ml kadar air; 0,28 gr kadar serat; 51,12 mg vitamin C; 8,26 µg vitamin B9 (asam *folat*); 212,65 mg kalium dan 11,86 mg magnesium. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini ialah kandungan formula labu siam lebih tinggi dibandingkan formula kontrol sehingga diharapkan dapat dikembangkan dari segi metode analisis, produksi dan teknologi sehingga dapat menjadi alternatif minuman kesehatan.

Kata kunci : Labu siam, minuman *jelly*, kandungan zat gizi

ABSTRACT

The progress in science and food technology has developed wide varieties of functional foods such as jelly drink which is made from natural substance like vegetables. Its high vitamins and minerals, its healthy benefits for human body, its abundant productions, and its limited processed forms make chayote superior to be developed into a functional beverage. This study is a kind of laboratory researches which aim to analyze the content of nutrients in the chayote jelly drink, so that it can provide information about macro and micro nutrients in the product. This jelly drink is produced from chayote extracts which were divided into five formulas, namely (F1) concentration of chayote 100%, (F2) 75%, (F3) 50%, (F4) 25% and (F5) 0%. The results showed that the content of nutrients in 100 grams of chayote jelly drink were 72.7 kcal of energy, 11.72 grams carbohydrate, 0.85 grams protein, 0.13 grams of fat, 86.61 ml of water, 0.28 grams fiber, 51.12 mg of vitamin C, 8.26 mg vitamin B9 (folic acid), 212.65 mg of potassium and 11.86 mg of magnesium. This research concludes that the nutrient content of chayote formula is higher than the control formula, with the result that chayote formula can be recommended to be developed through an analysis method, production and technology as an alternative health drinks.

Keywords: Chayote, jelly drink, nutrient content